

Indice

Introduzione Il riposo della polpetta IX

Le cose e le idee 3

Essere e mangiare 5 • L'invenzione del pane 6 • Il nostro pane quotidiano 8 • Il pane della festa 9 • Il pane unisce o divide? 11 • Dividere le carni, condividere la minestra 13 • La forma e la sostanza (ragionando attorno a un piatto di pasta) 15

Lo statuto degli alimenti 17

Le lenticchie di Esaù, ovvero come gli agricoltori sconfissero i cacciatori 19 • Farina di farro 21 • Cereali 'inferiori'? 22 • Pane liquido: dalla cer-vogia alla birra 23 • Puzza d'aglio 25 • I piselli del re (e quelli dei conta-dini) 27 • La patata, da cibo di emergenza a specialità gastronomica 29 • La melanzana, cibo «da gente bassa o da ebrei» 31 • L'albero del pane 33 • Le pesche di messer Lippo 35 • Cinquecento pere 37 • Morire per un melone 39 • Fragole a novembre 41 • Cocomeri e cetrioli 43 • Dol-ce come un fico 44

Avventure in cucina 47

Dal crudo al cotto (e ritorno) 49 • La ricetta perfetta 51 • Cappelletti e tortellini: il retrogusto della storia 52 • Maccheroni, ovvero gnocchi 54 • L'ammalato ha preso un brodo 56 • L'invenzione delle patate fritte 58 • Dei mille modi di preparare le uova 59 • Frittelle 61 • Non girare la frittata 63 • Salsicce 65 • Maiali rosa, maiali neri 67 • Liberare la cucina vegetariana 68 • Condire un'insalata 70 • Il mixer e il mortaio 71 • «Fusion» mediterranea 73 • Cucina di casa: quando la variante è regola 75 • La cucina è la casa 76

Gastronomia della fame 79

Piante senza nome 81 • Erbe di campo 83 • Frutti dimenticati. O ritrovati? 84 • Lotta contro il tempo 86 • La diversità come risorsa 87 • Pane di terra 89 • Diritto al piacere 92 • Fiumi di latte e pomodori giganti 93

Sapori 95

Sapori e saperi 97 • Quanti sono i sapori? 98 • Voglia di dolce 100 • Dolce o/e salato 102 • L'amaro in bocca 104 • Quando l'acido era di moda 105 • Il gusto delle spezie (e del peperoncino) 107 • Il sapore del fumo 109 • Come la cioccolata diventò dolce 110 • Il sapore della conserva 112

Il piacere e la salute 115

«Ciò che piace fa bene» 117 • La legge dei contrari, tra cucina e farmacia 119 • Cocomero, sale e peperoncino 120 • Diete mensili 122 • Il linguaggio

gio dell'ombelico **123** • Grasso, cioè carne **125** • «Ai contadini l'indigestione non nuoce» **126** • La leggerezza del monaco **128** • Quando il piacere fa paura **130** • Gastronomia monastica **132** • La gola filosofante **134**

Il bello e il buono **137**

La fabbrica dei colori **139** • Bianco o rosso? **140** • Rosso carota **142** • Artifici culinari **143** • Componenti, composizioni, composte **145** • Confetti **147** • La bellezza non è un bene superfluo **148**

Riti conviviali **151**

Il richiamo della foresta (attorno alla griglia del barbecue) **153** • Un rito maschile **154** • Rucola alla Casa Bianca **156** • Pranzo di Natale **157** • Cento cappelletti **160** • Carnevale e Quaresima **161** • Dieta quaresimale, scoperte gastronomiche **163** • Uovo di Pasqua **164** • Prima colazione **165** • Quando le merendine uccidono la merenda **166** • Silenzio, si mangia **168** • Mangiare in autostrada **171** • Fast food e convivialità **173**

Pratiche e usi di tavola **175**

La forchetta e le mani **177** • La posata mancante **178** • La pentola in tavola **180** • Primo o secondo? **182** • La ruota del cibo **183** • Versare, mescolare: quando il vino lo faceva il bevitore **185** • L'arte antica di abbinare il vino al cibo **186** • Come assaggiare il vino (e non farsi infinocchiare) **188** • Bere freddo **190**

«Identità» si declina al plurale **193**

Spaghetti al pomodoro, ovvero l'altro che è in noi **195** • La pasta e gli italiani: un'identità una e molteplice **197** • «Mangiamaccheroni» **199** • Quattro torte **200** • Un prodotto, una città: Bologna e la mortadella **202** • Pellegrino Artusi: l'identità italiana nel mondo **205** • Polenta e cuscus (con una variante imprevista) **206** • McDonald's è compatibile con le identità locali? **208**